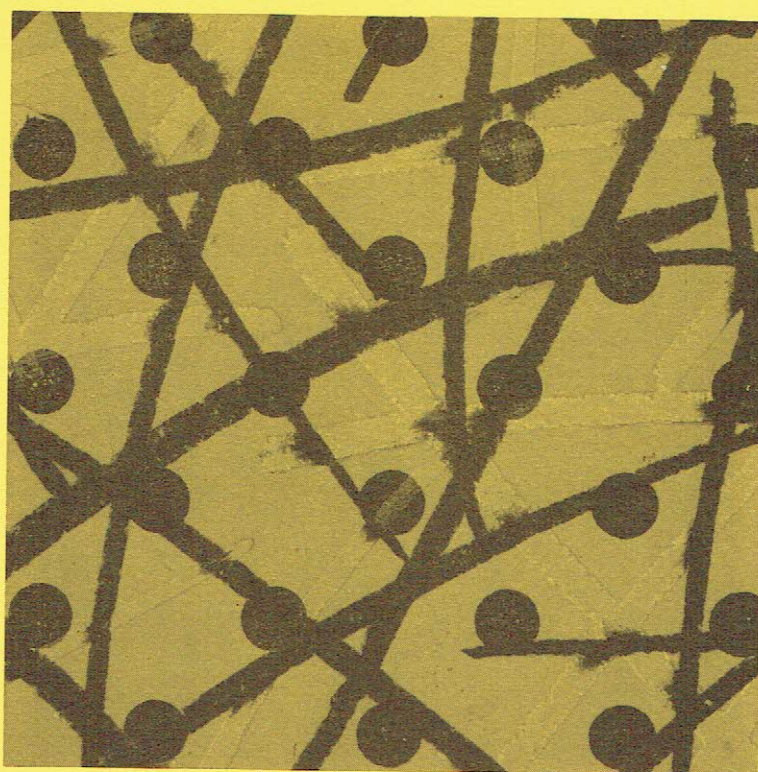


→ S. 38 Belegex.



Informationsreihe **GESUNDE STÄDTE**

Tagungsbericht



Symposium in Nürnberg
22. – 24. Oktober 1990

GESUNDE STÄDTE-NETZWERK

Bürgerbeteiligung durch Selbstorganisation

Christoph Kranich

Bürgerbeteiligung, im Sinne von Beteiligung an der politischen Gestaltung, ist nichts Neues. Fast jede Bürgerin und jeder Bürger beteiligt sich auf irgendeine Weise am öffentlichen Leben - und damit, wenn auch oft sehr indirekt, an der Politik: durch einen Beruf, der im öffentlichen Interesse steht, durch ein Amt in einer Partei oder Organisation, durch Mitgliedschaft in Clubs politischen oder freizeithlichen Charakters... Allerdings sind die Formen dieser Beteiligung nicht immer befriedigend und viele von ihnen nicht selbstgewählt. Oft werden uns die Aufgaben von anderen Menschen zugeteilt. Auch viele selbst *gewählte* Aufgaben und Tätigkeiten sind nur teilweise auch wirklich selbst *gewollt*: Von der "Wahl" unserer Eltern über den Beruf bis hin zum Zeitpunkt des Sterbens werden die meisten von uns Bürgerinnen und Bürgern mehr fremdbestimmt, als uns lieb ist. Zuviel Fremdbestimmung aber macht unzufrieden, lust- und perspektivlos - und schließlich krank.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert, daß die Menschen stärker an der Gestaltung ihrer Lebensbedingungen beteiligt sein sollen; ein höheres Maß an Mitgestaltung des Lebens sei selbst förderlich für die Gesundheit.¹ Auch zu den ersten Grundsätzen des bundesdeutschen "Gesunde Städte"-Netzwerks, dessen Mitgliedsstädte die WHO-Ideen in Europa umzusetzen versuchen, gehört "die Beteiligung der Bürger": Wir sollen nicht nur alle vier Jahre zur Wahl unserer politischen Repräsentantinnen und Repräsentanten an die Urnen gehen oder uns als vereinzelte Individuen politisch engagieren, sondern wir sollen uns mehr *direkt* beteiligen.²

Zur WHO, zu deren Gesundheitsbegriff sowie zum "Gesunde Städte"-Programm werden im Teil 2 ausführliche Darstellungen gegeben.

Zu den wichtigsten Aktionsstrategien des "Gesunde Städte"-Netzwerks zählt weiterhin "die Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen", zum Beispiel in Form der "Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und Bürgerinitiativen". Dies ist eine *neue* Form der Beteiligung, die als die *gesündere* neben und gegen die alte gestellt werden muß. Hier sind die Funktionen weitgehend selbstgewählt; hier können sich die Beteiligten, mehr als in den alten Formen, engagieren und mit ihren Aufgaben identifizieren. Es ist die *Beteiligung durch Selbstorganisation*.

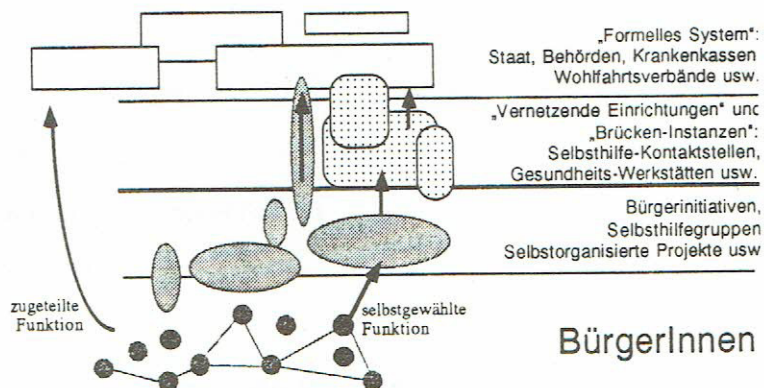


Bild 1: BürgerInnen-Beteiligung: alte, direkte Formen und neue Formen durch Selbstorganisation

Es geht also um eine *neue* Art der Bürgerbeteiligung: nicht nur durch isolierte Individuen, die immer schon ein bißchen an der Gestaltung des öffentlichen Lebens beteiligt sein durften (und sei es auch nur in der Minimalform vierjähriger Wahlen), sondern nun auch durch Selbsthilfegruppen, Bürgerinitiativen - und, so wäre hinzuzufügen, Selbstorganisierte Projekte, wie sie häufig aus den ersteren entstehen.

Diese drei Begriffe müssen differenziert werden. Eine hier zunächst ausreichende Unterscheidung könnte lauten:

- **Selbsthilfegruppen** bilden sich um persönliche Betroffenheit und Erfahrung; sie haben meist wenig formalisierten Charakter, sind aber auf einige Dauer angelegt und sollen den Mitgliedern das Leben mit Krankheit oder anderer Belastung durch gemeinsame Gespräche, Aktionen und Treffen erleichtern. Nicht selten verfolgen die Mitglieder, angeregt durch ihre Erfahrung mit der Bewältigung von Belastungen und mit der Gruppenarbeit, auch weiterreichende politische Ziele. Dadurch ist ein fließender Übergang zur Form der Bürgerinitiative möglich.
- **Bürgerinitiativen** unterscheiden sich vor allem dadurch von Selbsthilfegruppen, daß sie mehr außengerichtete Ziele verfolgen und mehr Einfluß auf das politische Geschehen anstreben. Meist sind sie ebenso wenig formalisiert und ihre Mitglieder arbeiten rein ehrenamtlich.
- **Selbstorganisierte Projekte** entstehen oft aus Selbsthilfegruppen oder Bürgerinitiativen und versuchen, deren Ziele auf dauerhaftere Füße zu stellen, indem sie die Arbeit der Gruppe/Initiative professionalisieren, Produkte herstellen bzw. Beratung oder andere Dienstleistungen anbieten und dadurch einen öffentlichen Bedarf weit über die Mitglieder der Gruppe hinaus befriedigen.

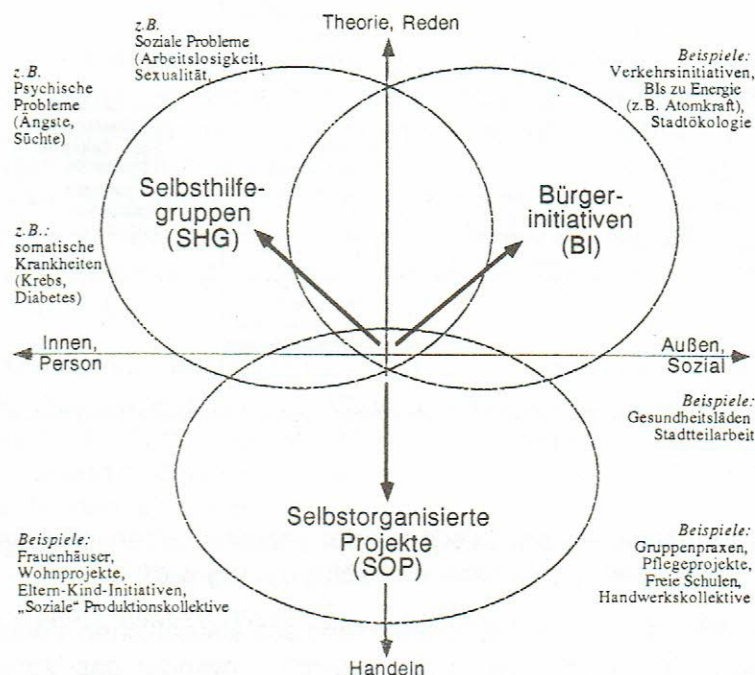


Bild 2: Selbsthilfegruppen, Bürgerinitiativen und Selbstorganisierte Projekte. Versuch der Zuordnung zu den Dimensionen Theorie-Praxis und Persönlich-Politisch.

Alle drei Formen von Zusammenschlüssen zeichnen sich durch mehrere *gemeinsame Merkmale* aus:

- Ihre Mitglieder sind durch *eigene Betroffenheit* zur Teilnahme motiviert, ihre Funktionen sind *selbstgewählt* (wenn auch die "Betroffenheit" nie freiwillig eingegangen, sondern meist als schicksalhaft oder von außen erzwungen erlebt wird);
- Die Form der Zusammenschlüsse ist *selbstorganisiert*; oft werden dabei neue Wege gesucht und gegangen, wie z.B. der Abbau von Hierarchien, gleiche Bezahlung der Mitarbeiter usw.;
- Ihr Entstehen kann als Indikator, als *Hinweiszeichen* auf Mängel und Mißstände des öffentlichen Lebens gesehen werden: Wo keine sozialen Formen zur Lösung individuell auftretender Probleme sichtbar sind, müssen die Betroffenen sich selbst um Abhilfe kümmern, sich selbstorganisieren.

Selbsthilfegruppen, Bürgerinitiativen und Selbstorganisierte Projekte fasse ich als "Initiativen und Projekte" zusammen; Entstehen und Prozeß ihrer Arbeit bezeichne ich als "Selbstorganisation".

Individuelle Voraussetzungen und Bedingungen für Selbstorganisation

Warum organisieren sich Menschen selbst? Warum treten sie Selbsthilfegruppen oder ähnlichen Zusammenschlüssen bei oder warum gründen sie solche, wenn es noch keine passenden gibt?

Die Selbsthilfegruppenforschung hat sich mit dieser Frage beschäftigt.³ Demnach sind vier Bedingungen für Gründung von oder Beteiligung an Selbsthilfegruppen erforderlich:

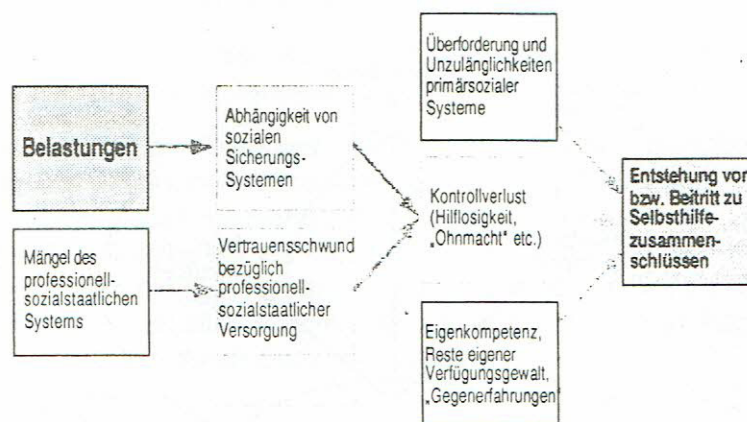


Bild 3: Theoriemodell zu den Entstehungsbedingungen von Selbsthilfegruppen (Trojan 1986)

- Eine *Belastung* (Krankheit, psychisches oder soziales Lebensproblem), mit der das Individuum nicht autonom, aus eigenen Kräften, fertig wird;
- *Mängel* in der öffentlichen, professionellen und sozialstaatlichen Versorgung, so daß die Belastung nicht aufgefangen wird; dadurch schwindet das Vertrauen in diese Versorgungssysteme;
- *Mängel* auch in den "primärsozialen Systemen", das heißt in Familie, Nachbarschaft und Freundeskreis, so daß auch von ihnen keine Hilfe zur Verarbeitung und Bewältigung der Belastung kommen kann;

- Und zuletzt müssen genügend große Reste eigener Verfügungsgewalt über die Gestaltung des Lebens, Reste von *"Eigenkompetenz"*, sowie ausreichend motivierende *"Gegenerfahrungen"* vorliegen.

Wenn diese vier Bedingungen gegeben sind, sei der Beitritt zu oder die Gründung von Selbsthilfegruppen wahrscheinlich.

Dieses Schema der notwendigen und fördernden Grundbedingungen möchte ich um zwei für die Selbstorganisation *hinderliche* Bedingungen erweitern:

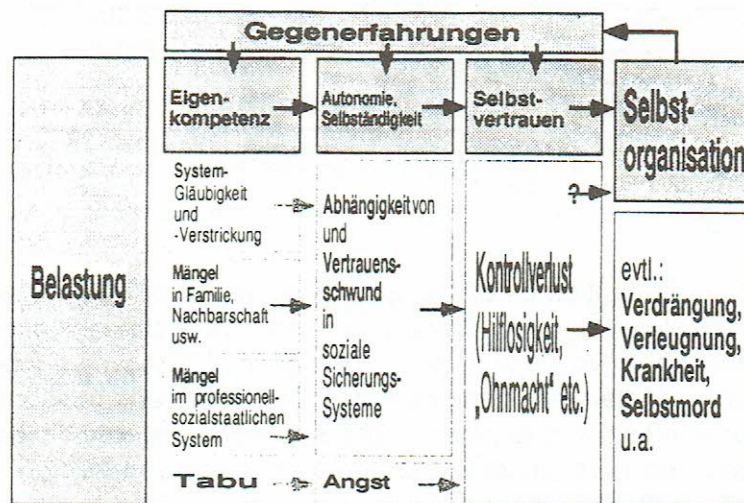


Bild 4: Fördernde und hindernde Bedingungen für Selbstorganisation

- Vor allem bei Belastungen, die mit einem *Tabu* belegt sind - beispielsweise im Zusammenhang mit Sexualität, aber auch bei manchen Krankheiten wie Krebs, Geschlechtskrankheiten oder AIDS - kommen erschwerende Bedingungen hinzu: Das *Tabu* führt zum Verschweigen des Problems und zu großer Angst vor Entdeckung; diese verstärken den Vertrauensschwund in die sozialen Sicherungs-Systeme, der wieder zu größerer Hilflosigkeit und Ohnmacht führt - was keineswegs als Grundlage zur Selbstorganisation taugt, sondern nicht selten in Verzweiflungstaten bis hin zum Selbstmord mündet.
- Eine weitere hindernde Bedingung nenne ich *"System-Gläubigkeit und -Verstrickung"*. Wir alle sind vielfach verstrickt in familiäre, staatliche, parteiliche, betriebliche und andere Systeme. Und um diese vielfache Verstrickung aushalten zu können, müssen wir sehr weitgehend an diese Systeme glauben - auch wenn wir eigentlich gar nicht mit allem einverstanden sind, was sie uns auferlegen. Je größer diese Gläubigkeit und Verstrickung ist, desto weniger sind wir bereit, die Systeme in Frage zu stellen und uns gegen sie und ihre Mängel zu stellen. Kraft, Bereitschaft und Kompetenz zur Selbstorganisation müssen gegen System-Gläubigkeit und -Verstrickung erkämpft werden.

Individuelle Hilfen zur Selbstorganisation

Um diese hindernden Bedingungen auszugleichen und ihre fatalen Endstufen (Beispiele: Verdrängung, Verleugnung, Krankheit, Selbstmord) zu vermeiden, muß die *Eigenkompetenz* gestärkt werden. Nur sie führt zu mehr Autonomie und Selbständigkeit, zu höherem Selbstvertrauen und zu größerer Selbstorganisations-Fähigkeit.

Die hier gemeinte Eigenkompetenz kann als Ensemble von drei Elementen betrachtet werden: *Wissen, Selbstvertrauen und Fähigkeiten*; in enger Verbindung stehen damit die *Rechte* als eher von außen dazukommendes Element. Das wichtigste ist aber Selbstvertrauen. Wissen und Fähigkeiten werden nur wirksam, wenn sie von einer starken, sich selbst vertrauenden Person eingesetzt werden. Rein kognitive oder handwerklich-technische Methoden zur Stärkung der individuellen Kompetenz sind nicht ausreichend.



Bild 5: Die Stärkung von Eigenkompetenz durch Gegenerfahrungen und die Aufgaben des „Lernorganisations“

Die Stärkung von Eigenkompetenz im Sinne von Selbstvertrauen - gegen die vielfache Verstrickung in Systeme und den Glauben an deren Unveränderlichkeit - geschieht am wirksamsten durch positive *Gegenerfahrungen*. Wenn Menschen erleben, daß sie nicht nur von anonymen Instanzen, fremden Menschen oder verinnerlichten Tabus geleitet werden, sondern daß sie ihre eigenen Kräfte zur Gestaltung und Veränderung der Welt erfolgreich einsetzen können, sind positive Gegenerfahrungen zur Verstärkung der Selbstorganisations-Kräfte möglich.

Solche Gegenerfahrungen zeichnen sich aber gerade dadurch aus, daß sie gegen die bisherigen Erfahrungen der Inkompetenz, Unselbständigkeit und Unmündigkeit durchgesetzt werden müssen. Das ist für den Einzelnen in der Regel nicht alleine und ohne Hilfe möglich. In einer Gruppe finden sich aber fast immer Menschen, die andere, positivere Erfahrungen gemacht haben, die diese weitergeben können und die Gruppenmitglieder anregen, selbst auch neue Erfahrungen zu suchen. Solche Menschen nennt Marianne Gronemeyer⁴ „Lernorganisatoren“. Sie haben wichtige Aufgaben:

- Sie schaffen zunächst eine *Verständigung* über die gemeinsame Betroffenheit; stellvertretend für die anderen sind sie Wegbereiter für eine kollektive Bewußtseinsbildung;
- Sie stellen dann, stellvertretend, ihre *Kompetenz* zur Verfügung und fördern dadurch bei den anderen Gruppenmitgliedern Zutrauen in deren eigene Veränderungsfähigkeit; sie ermöglichen sowohl den Rückgriff auf bereits bewährte Erfahrungen als auch den Vorgriff auf produktive Alternativen;
- Und schließlich leisten sie Hilfestellung bei der *Organisation des Handlungsfeldes*; sie helfen, das Gesamtziel in Teilziele zu gliedern, den Blick für fernere Ziele zu öffnen und offen zu halten.

Der „Lernorganisator“ (bzw. die Lernorganisatorin) sollte dabei immer versuchen, sich baldmöglichst wieder überflüssig zu machen, damit wirklich ein *Lernen* bei den anderen Gruppenmitgliedern stattfinden kann. Bewußtseins- Kompetenz und Organisationshilfe werden stets nur vorübergehend und sozusagen *leihweise* zur Verfügung gestellt, bis die Motivation auf die anderen überspringt und selbständig weiterwirkt.

Dabei ist zu beachten, daß diese zuerst weitgehend fehlende, dann stellvertretende, später zu-eigen-gemachte *Motivation* in der Regel bis zu fünf Phasen durchläuft.⁵

- Zuerst ist sie reine *Mangelmotivation*. Positive Ziele sind noch nicht in Sicht, die Motivation richtet sich auf Ersatzbefriedigungen und übt sich, da diese nie voll und dauerhaft genug befriedigen, in Enttäuschungsfestigkeit (neudeutsch: Frustrationstoleranz). Die subjekt-internen Spannungen bleiben bestehen oder verstärken sich, individuelle Anpassungs-Strategien werden gesucht. Hier dürfte die Entstehung vieler Süchte zu suchen sein.
- Die zweite Stufe bietet, zusätzlich zur Mangelmotivation, die *stellvertretende Kompetenzmotivation* durch den Lernorganisator (bzw. die Lernorganisatorin). Endlich heraus aus den Verstrickungen der ewig unbefriedigenden Ersatzhandlungen, können regressive Bedürfnisse gelebt werden, ist Erleichterung vom Druck der Verhältnisse in Sicht und wird oft auch die Flucht vor den Anforderungen des Lebens angetreten.
- Als dritte Stufe entsteht *eigene Kompetenzmotivation* und dadurch zusätzliche *Leistungsmotivation*. Neugier bildet sich aus, egozentrische Neigungen werden befriedigt, individuelle Leistungsfähigkeit wird sichtbar und wirkt befriedigend und motivierend. Diese Stufe entspricht dem Klischee des ellenbogigen kapitalistischen Kleinunternehmers.
- Viertens kann sich eine *gruppeninterne soziale Motivation* entwickeln. Nicht mehr nur ich, sondern auch die unmittelbar Nächsten werden als motivierend und sinn-stiftend erlebt, es entsteht Gruppensolidarität.
- Und schließlich entwickelt sich gelegentlich eine *altruistische soziale Motivation*. Ihr Blick und ihre Ziele können bis in größere soziale Zusammenhänge reichen und zur internationalen Solidarität werden, die ein weltweites Bewußtsein zur Grundlage haben kann.

Menschen, die sehr unterprivilegiert aufwachsen und leben, brauchen unter Umständen sehr viel Zeit, bis sie eine soziale Motivation erreichen. In Selbsthilfegruppen ist oft zu beobachten, daß die persönliche Betroffenheit - z.B. durch eine schwere chronische Krankheit - die Motivationslage der Menschen auf dieser Stufenleiter zurückschraubt: Wenn mein eigener Körper krank ist, steht er mir natürlich näher als die Solidarität mit den hungernden Kindern in Äthiopien oder Sudan! Andererseits ist eine soziale Motivation, wenn sie durch eigene Betroffenheit hindurchgegangen ist, oft fundierter und glaubwürdiger als eine bloß als Lippenbekenntnis proklamierte "internationale Solidarität".

Das Besondere an der Selbstorganisation

Die wichtigsten *Charakteristika* von Selbsthilfegruppen, Bürgerinitiativen und Selbstorganisierten Projekten sind:

- die eigene Betroffenheit und Erfahrung der Mitglieder und Mitarbeiter hinsichtlich des Themas und Ziels der Initiative;
- die Notwendigkeit, Funktionen und Arbeitsformen selbst zu wählen und selbst zu gestalten (Selbstorganisation).

Diese Besonderheiten bergen viele Vorteile, aber auch nicht wenige Gefahren. Zunächst seien einige *Vorteile* aufgezählt.

- Initiativen und Projekte sind frei von Meinungs- und Fraktionszwängen, Denk- und Redeverböten, wie sie in Behörden, Organisationen und Parteien die Regel sind. Die Mitglieder können ihrem Ideenreichtum und ihrer Kreativität freien Lauf lassen, sie können auch Unbequemes und Querliegendes denken und äußern. Dadurch können sie für all jene, die Denk- und Meinungszwängen unterliegen, eine Anregung und sogar eine notwendige Stütze von außen sein, ja sogar eine Rechtfertigung für die Notwen-

digkeit von Veränderungen. Statt, wie im herkömmlichen Verständnis von Prävention, Bürgerinnen und Bürger als "Zielgruppe" für gesundheitspädagogische Maßnahmen zu definieren, sollten Initiativen als "Quellgruppen" für Innovationen betrachtet werden.

- Selbstorganisationsprozesse können den Beteiligten ein hohes Maß an neuen Einsichten, Kenntnissen und Fähigkeiten sowie Befriedigung und Identifikation vermitteln. Sie ermöglichen ein "lebenslanges Lernen durch das Leben selbst", das wesentlich tiefer geht und mehr mit der Person verbunden ist als all die institutionell geplanten, mit Zertifikat abgeschlossenen Lernvorgänge.

Aber auch einige *Klappen* auf dem Weg der Selbstorganisation sollen erwähnt werden, damit deutlich wird, daß, sie manchmal auch der behutsamen Unterstützung bedarf:

- In Selbsthilfegruppen, Initiativen und Projekten besteht die Gefahr, daß sich die Rolle des Lernorganisations verfestigt zu der des Gruppenleiters, der sich als Vorturner stabilisiert und immer mehr Funktionen und Macht bei sich zentralisiert. In Institutionen, Organisationen, Parteien und anderen Zusammenschlüssen des formellen (staatlichen, professionellen) Systems ist Hierarchie üblich; in Initiativen und Projekten muß dieser Gefahr aber immer wieder entgegengewirkt werden, z.B. durch Weiterentwicklung der inneren Struktur, gelegentlich sogar durch revolutionäre Umwälzungen oder gar durch den "Tod" einer Initiative und durch neue Gründung mit veränderter Form. Was in den Bereichen der Wirtschaft und Verwaltung als Schwäche und Chaotik angesehen würde: die Ablehnung verfestigter Hierarchien und die Bereitschaft, eine Initiative nach getaner Arbeit wieder aufzulösen, das muß für Gruppen/Initiativen/Projekte als Stärke verstanden werden.
- Menschen sind es nicht gewohnt, sich allein auf ihre eigenen Kräfte zu verlassen, ohne zunächst von außen Anerkennung und zugewiesene Funktionen zu erhalten. Das macht das Selbstbewußtsein vieler Mitglieder von Initiativen und Projekten wirkungsschwächer, als es sein müßte. Dem kann aber durch größere Anerkennung und durch Ernstnehmen der Arbeit von Initiativen und Projekten entgegengewirkt werden.

Zwei Entwicklungen von Selbsthilfegruppen, Initiativen und Projekten sind häufig anzutreffen:

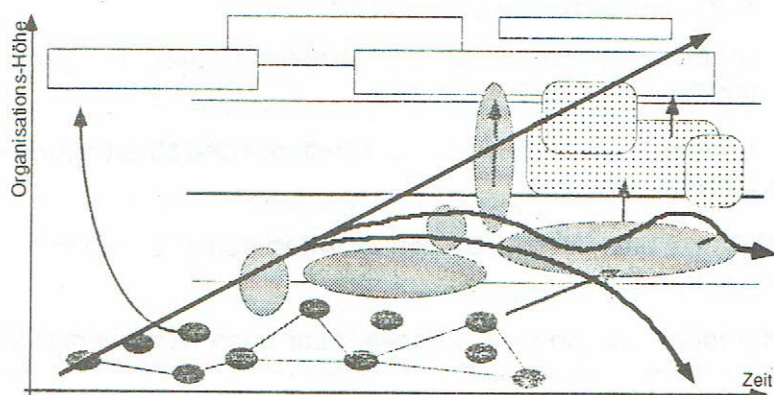


Bild 6: Mögliche Entwicklungslinien von Selbsthilfegruppen, Bürgerinitiativen und Selbstorganisierten Projekten (auf dem Hintergrund von Bild 1, Seite 12)

- Sie werden zu Organisationen, zu Teilen des öffentlichen Systems, und ihr Initiativen-Charakter geht immer mehr verloren. Dafür können sie durch das Engagement und die

Kompetenz ihrer Aktivistinnen und Aktivisten sehr gute, beliebte und wirksame Institutionen werden.

- Oder sie sterben nach einiger Zeit ab, ihre Mitglieder werden wieder zu unverbundenen Einzelpersonen, die sich im besseren Falle neu gruppieren und in anderen Initiativen oder Projekten aktiv werden.

Der dritte, wünschenswertere Weg ist in Bild 6 als Schlangenlinie dargestellt: Die Initiative schafft es, im sensiblen Bereich zwischen der Festigkeit von Institutionen und der Unverbundenheit von Einzelpersonen zu leben und ihr anregendes, aber gefährdetes "Zwischenleben" aufrechtzuerhalten.

Ein Beispiel für die Entwicklung einer Initiative wird in diesem Band anhand der Beschreibung des Modellprojekts "Gemeinwesenorientierte Gesundheitsförderung in Frankfurt Ostend" gegeben.

Bedingungen für Bürgerbeteiligung und Selbstorganisation

Damit dieses sensible "Zwischenleben" möglich wird, sind einige Hilfen notwendig. Sie dürfen aber nur angeboten, nicht aufgedrängt werden - einige Initiativen legen großen Wert darauf, ihre Arbeit aus eigenen Kräften zu schaffen, um jeder Vereinnahmung und Verfremdung ihrer Ziele zu entgehen.

Als *Bedingungen* für Bürgerbeteiligung durch Selbstorganisation können folgende Minimalanforderungen gelten:

1. Wissen, Information

Information sollte in drei Richtungen fließen:

- Initiativen brauchen vielfältige Informationen für ihre Arbeit, beispielsweise Meßergebnisse über Umweltverschmutzung, den Stand wissenschaftlicher Forschung über Krankheiten...
- Aber auch die Öffentlichkeit, vor allem Behörden, Institutionen, Verbände, Krankenkassen usw., sollten die Informationen, die ihnen von Initiativen und Projekten zukommen könnten, einholen, ernstnehmen und nutzen.
- Und die Initiativen wollen untereinander Information austauschen.

2. Rechte

Initiativen wollen ernstgenommen werden. Wenn ihnen Vertreter des öffentlichen Lebens mit der Haltung gegenüberstehen, sie seien nur geduldet, wenn sie sich anständig benehmen und nichts gegen den Staat einzuwenden haben, zeugt das keinesfalls von Verständnis oder gar Akzeptanz des besonderen Charakters von Initiativen und Projekten. Ernstgenommenwerden drückt sich darin aus, Initiativen als *Querdenkende* und *Querhandelnde*, als *produktiv Unbequeme* schätzen zu lernen.

3. Materielle Infrastruktur

- Nicht nur in der ersten Entstehungsphase brauchen Initiativen *materielle Ressourcen*, z.B. Räume, um sich zu treffen; Geräte und Material für Öffentlichkeitsarbeit und Selbstdarstellung und vieles mehr.
- Initiativenarbeit erfordert aber auch direkte *finanzielle Unterstützung*. Erstens fühlen sich Initiativler, die Räume selbst mieten, Geräte und Material selbst kaufen können, wesentlich selbständiger, als wenn sie wegen jeder Büroklammer irgendwo "betteln"

gehen müßten. Und zweitens benötigen Initiativen auch vieles, das sie nicht ohne eigene Mittel bekommen können.

- Was nützt Geld, wenn den Menschen die *Zeit* für die Initiativen-Arbeit fehlt? Dafür müssen neue Formen der *Freistellung von Erwerbs- und Hausarbeit für politische Tätigkeiten* entwickelt werden.

4. Lokale Koordinationsstellen

Viele der genannten äußeren Bedingungen können nur geschaffen werden, wenn sich spezialisierte Unterstützungsstellen für Initiativen und Projekte etablieren, ähnlich denen, die bereits für den engeren Bereich der Selbsthilfegruppen existieren. Von ihnen kann die materielle Unterstützung geleistet werden, sie sind aber vor allem auch Ansprechpartner für die Verbesserung der Informationsflüsse zu und von den Initiativen, für Fortbildung, Supervision und Organisationsberatung und schließlich auch für die Forderung nach finanzieller Unterstützung.

5. Methodische Wünsche

Drei Ebenen müssen in der Initiativen-Arbeit mehr als zusammengehörige und sich gegenseitig ergänzende Bereiche gesehen werden:

- Intellektuelle, theoretische und gedankliche Methoden, mit denen die sogenannten "Inhalte" in Diskussionen bewegt werden;
- Kreative, künstlerische und bildhafte Methoden, die auch andere Kräfte mobilisieren und nicht nur vom und zum Kopf sprechen;
- Körperorientierte Methoden, die bisher meist nur in den Dienst des individuellen Wohlbefindens gestellt werden.

Anmerkungen:

- 1 WHO: Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986
- 2 Aktionsprogramm des "Gesunde Städte"-Netzwerks
- 3 Alf Trojan u.a.: Die Ohnmacht ist nicht total. Persönliches und Politisches über Selbsthilfegruppen und ihre Entstehung. In: Alf Trojan (Hrsg.): Wissen ist Macht. Eigenständig durch Selbsthilfe in Gruppen. Frankfurt am Main 1986, Fischer-Taschenbuch
- 4 Marianne Gronemeyer: Motivation und politisches Handeln. Hamburg 1976. Hoffmann und Campe-Verlag
- 5 Marianne Gronemeyer: ebd.